Советы психолога студентам-первокурсникам

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. За годы обучения молодой человек определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от студенческой жизни.

В целях повышения социальной успешности и сокращения периода адаптации студенту-первокурснику необходимо руководствоваться следующими принципами:

Улыбайтесь.

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбнитесь.

В периоды повышенной тревожности разряжайте ее при помощи физических упражнений. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.

Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.

В целях повышения учебной мотивации развивайте силу воли.

Силу воли необходимо тренировать при помощи физических упражнений. Самым эффективным способом является следующее: каждый день в одно и то же время выполняйте по 10 минут интенсивные физические упражнения. Причем, со второй недели необходимо увеличить время до 11 минут, с третьей – до 12 и так увеличивать до 17 минут. К 8 неделе у вас уже сформируется привычка, и вы хорошенько сможете развить свои волевые качества.

Найдите общий язык с новыми преподавателями.

Их много и все с разными требованиями. Но в одном точка зрения преподавателей совпадает: успешный студент = самостоятельный и ответственный.

Не теряйтесь.

В первые дни и даже недели учебы Вы наверняка будете чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое, народу тьма, никому до Вас нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Но пока Вы плохо ориентируетесь в хитросплетениях коридоров и нумераций аудиторий, возьмите себе за правило выходить из общежития (дома) минут на 10–15 раньше, чем того требует время на дорогу в университет. Во–первых, не опоздаете на первую пару, а во–вторых, не будете излишне нервничать.

Как можно быстрее научитесь конспектировать лекции.

Это несложно, главное — разработать систему символов и понятных Вам сокращений. Все символы вместе с расшифровкой запишите на обратной стороне тетрадной обложки. Конспектируя, не экономьте на бумаге. Оставляйте в тетради поля для дополнительных заметок. Помните, что лекция не диктовка, поэтому не нужно записывать за лектором слово в слово. Записывайте лекцию в виде тезисов.

Не расстраивайтесь, если у Вас не сразу будет получаться. Ведение конспекта – особая наука, требующая тренировки. Если чувствуете, что безнадежно отстаете, оставьте в тетради свободное место — возможно, другие успеют все записать, и после лекции Вы у них спишите, заполнив эти пропуски.

Самый главный совет первокурснику – оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических. Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом.

В нашем учебном заведении работает педагог-психолог, который всегда придёт на помощь в трудной ситуации.

Рекомендации педагога-психолога студентам

Скорая помощь при стрессе

Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.

2.Постарайтесь расслабиться. Потрясите кистями, руками, ногами.

Сожмите кисти в кулак и продержите их так 10 секунд, сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами.

Вдохните животом и медленно выпускайте воздух.

Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не самое страшное, что могло бы произойти! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»

Постарайтесь переключиться и прогуляйтесь без спешки.

Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Побудьте в нем несколько минут.

9.Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

Отношения с родителями:

1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их

чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком — это даст лучший

результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями.

Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся

не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни

вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы,

связанные с твоей жизнью.

6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет

установить дома благоприятную обстановку.

7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением.

Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы

подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

12) Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не

требуя. Просто попроси их об этом.

13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни.

Отнесись к ней с пониманием.

14) Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от

неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно

позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.